

Instructions respirer par le ventre

Quand on est énervé, on oublie parfois de respirer. Ou alors on ne prend que des inspirations courtes et peu profondes qui n'apportent pas à notre corps tout l'oxygène dont il en a besoin.

Quand on respire par le ventre, cela aide à se sentir calme et détendu.

Respirer par le ventre, c'est inspirer lentement et profondément en remplissant ses poumons et son ventre d'air. On peut voir le ventre gonfler pendant qu'on inspire. Ensuite, expire lentement et regarde ton ventre se dégonfler.

Observe en détail comment l'air entre dans ton corps, puis en ressort.

Un jeu amusant avec la respiration par le ventre :

Penche-toi confortablement en arrière ou allonge-toi sur le dos.

Imagine que ton ventre est un ballon que tu remplis d'air quand tu inspires, et dont l'air ressort quand tu expires.

Regarde comme ton ventre se gonfle et se dégonfle quand tu respires de cette façon. Tu peux aussi mettre une peluche sur ton ventre et essayer de la soulever lentement le plus possible quand tu inspires, puis de la faire redescendre tout doucement quand tu expires.

Tu peux aussi faire la respiration par le ventre avec quelqu'un que tu aimes bien. Vous pouvez essayer de voir qui de vous deux inspire et expire le plus profondément.

